Ano XII ... Nº 376 ... Uberaba/MG ... novembro/dezembro de 2012

Revelação

Jornal-laboratório do curso de Comunicação Social da Universidade de Uberaba

Vegetarianos
A rotina de quem fez uma opção diferente

03

Botequeiros
Os petiscos e refeições de ingredientes populares

08

Solidários
As verduras e legumes que dão vida aos atos de amor

14

Sabores à mesa, está servido?

issuu-downloader.com

"Chama os cachorros, Césinha!"

Rona Abdalla
6º período de Jornalismo

Sejamos sinceros! Dos prazeres da vida, comer está entre os dez primeiros. Não, não... sete primeiros! Ok, entre os cinco e não falamos mais nisso.

De todas as certezas do mundo, a única que não me falha é a que, de segunda a sexta, enquanto puder, Ana Maria Braga estará esfregando nos nossos olhos, por meio da TV, as melhores receitas do mundo. Sim, aquelas que você é capaz de fazer, mas nunca na vida pensou que poderiam existir. Você já pensou em comer uma sopa de laranja? Não? A Ana Maria pensou e ainda ensina para quem tem curiosidade... Passo essa!

Em que planeta as pessoas conseguem sentir vontade de comer um delicioso "Mignon Suíno na Crosta de Polvilho" às oito da manhã? O delicioso é por conta da Ana Maria, que chamou os cachorros.

Independentemente do sabor, a comida é bonita e uma comida bonita nos faz saborear com os olhos, a qualquer hora do dia, não há dúvidas. Ana nos ajuda nessa façanha maravilhosa da vida... Comer com os olhos! Ôh, coisa boa!

Enquanto a apresentadora prepara o suculento canelone de ricota com molho de quatro queijos, a gente abre a despensa da casa, tira o pão amanhecido, ou se for um dia de sorte e ânimo para enfrentar a padaria logo cedo, o fresquinho crocante. Pegamos algumas bolachas recheadas, o achocolatado, esquentamos o leite e pronto! Fechamos os olhos e aí, sim, imaginamos o sabor do canelone do programa das oito da manhã! Ok! Poderia ser melhor...

- Mas Ana, ensinar às oito um prato para comer às onze ou meio-dia, não é querer demais? Ana, "quiçá" essa receita será feita, não acha?

Aliás, parece que dificilmente os pratos nobres ocuparão lugar do imbatível time da semana composto pelo arroz, feijão, bife, ovo e uma saladinha. A gente até arrisca, vez ou outra, talvez nos finais de semana, passar por debaixo da mesa ou chamar os cachorros com uma das receitas reproduzidas no programa. Confesso que, às vezes, não fica tão bonito, mas a gente fecha os olhos novamente e lembra como era o prato, impecável da Ana, exposto no balcão branco da cozinha dos sonhos. O seu pode estar feio, mas se está saboroso como parece o da TV, só Ana Maria poderia dizer.

Com o perdão das brincadeiras anteriores, a apresentadora nos permite conhecer e querer experimentar o que há de mais diferente na culinária. Comer se torna um prazer quando conseguimos sentir o sabor e enxergar a beleza na comida. Ok! Isso vale também para os lanches de *fast food*, não tão bonitos. Mesmo que nos digam que o lanche com dois hambúrgueres, alface, queijo, molho especial, cebola, picles num pão com gergelim (vou torcer para que você não tenha lido isso cantando! rs) é feito

> "Ana Maria nos ajuda com essa façanha maravilhosa... Comer com os olhos

com minhoca – duvido! - a gente consegue comer e sentir prazer! Não confunda com gula.

No dicionário, a palavra prazer é traduzida como sentimento agradável que alguma coisa faz nascer em nós. Deleite, gozo, delícia, gosto, desejo, alegria, contentamento, boa vontade, agrado. Já a gula é dita como excesso no gosto de comer e beber; sofreguidão.

Ter o prazer de degustar um bom alimento não quer dizer se entupir de comida como se fosse o último dia na Terra. Vale a ordem de que comida boa é comida saudável, mas vale ainda mais a máxima de que comer bem é comer com prazer.

- Ana Maria, hein, qual será a receita de amanhã?

issuu-downloader.com

Vegetarianos em Uberaba

Apesar de não haver restaurantes específicos, o público existe na cidade

Jessica de Paula
Victória Weitzel
4º período de Jornalismo

Uberaba conta com cinco restaurantes de comida oriental, seis churrascarias e 45 pizzarias. Sem falar dos mais de cem outros restaurantes que vão dos *fast foods* à comida árabe, passando pela culinária italiana. Há ainda os *self services* que mesclam estilos. Não se pode esquecer também os muitos botecos, bares e choperias, repletos de salgadinhos, tábuas frias, aperitivos variados que contemplam a profusão de espetinhos. Um paraíso gastronômico com opções para todos os gostos e bolsos, ou quase.

> "As pessoas desconhecem a realidade dessa dieta. Fazem piadas porque não imaginam a vida sem carne

Apesar da aparente diversidade alimentar, a cidade não possui estabelecimento especializado em comida vegetariana. Segundo dados do Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), de outubro deste ano, o Brasil conta com 15,2 milhões de vegetarianos.

O jornalista Paulo Lemos é representante do Centro Internacional de Auto Educação Vitalícia (CIAEV) e afirma que, em Uberaba, há cerca de seis mil vegetarianos, além dos adeptos de outras dietas que excluem alimentos de origem animal.

A publicitária Luiza Coelho tornou-se vegetariana há seis anos e acredita que quem não come carne sofre preconceito. "Por Uberaba ser uma cidade onde há muitos fazendeiros e a pecuária é uma atividade bastante presente, há o preconceito com as pessoas vegetarianas, já que não somos um grande número. As pessoas desconhecem a realidade dessa dieta. Fazem piadas porque não imaginam como é uma vida sem carne", afirma Luiza.

Assim como a redatora Duany Leal - vegetariana há oito anos, Luiza recorre aos restaurantes *self service* para se alimentar, mas a maior dificuldade está nos lanches rápidos. Luiza se queixa de ter que comer pão de queijo nas lanchonetes, já Duany aprendeu a lidar com a questão com bom humor: "Sou abusada. Vou ao McDonald's e peço para tirarem a carne do lanche".

As opções já não são tão

Fotos: Victória Weitzel

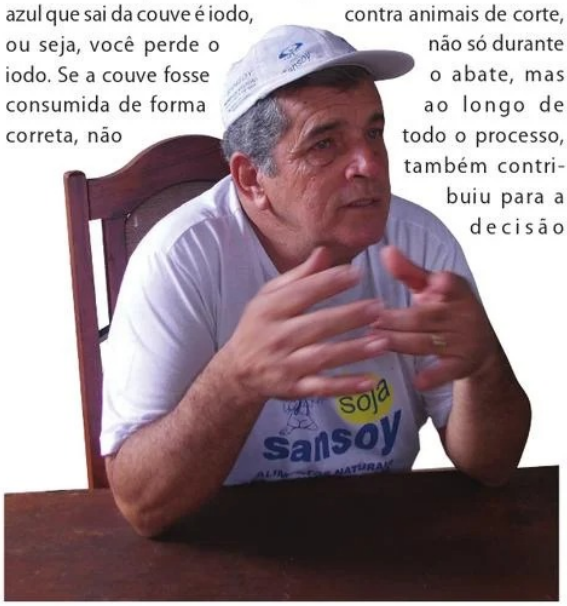
A convivência com a cadela Shiva os despertou para o vegetarianismo

issuu-downloader.com

variadas quando se trata de vegetarianos que não consomem ovos ou leite e para os veganos, quem não consome quaisquer produtos de origem animal.

Yadunatha Das e Marluce Borges raramente saem para comer. "Para o vegetariano, comer fora é complicado. Precisamos escolher um restaurante que tenha de tudo, e fazer as escolhas. Pegar os legumes, verduras e nada de bolinhos, por exemplo, pois pode conter ovo. Procuramos ficar bem restritos ao que é vegetal mesmo!", diz Marluce.

Paulo Lemos é mais radical. "Em Uberaba, eu só como em minha casa. Não há um restaurante vegetariano porque não há mão de obra qualificada para manipular os alimentos de forma adequada. Aquela couve cortada fininha é um crime do tamanho do mundo. Aquele líquido azul que sai da couve é iodo, ou seja, você perde o iodo. Se a couve fosse consumida de forma correta, não se precisaria adicionar iodo ao sal, por exemplo", diz categoricamente o jornalista e educador físico especializado em Nutrição Humana pela Universidade Federal de Lavras (Ufla).



Paulo Lemos afirma que optou pelas refeições somente em sua casa

Os caminhos

Para Paulo, existem duas motivações para uma pessoa se tornar vegetariana: o amor e a dor.

No caso da dor, ele cita o próprio exemplo. Pouco depois dos 30 anos, se viu obrigado a adotar a macrobiótica como estilo de vida. Ele descobriu que era doente renal crônico e, para não se submeter à hemodiálise, buscou a dieta macrobiótica.

Yadunatha e Marluce seguiram a trilha do amor. O convívio com a cadela Shiva, há 13 anos, despertou o sentimento de respeito e compaixão. A violência cometida contra animais de corte, não só durante o abate, mas ao longo de todo o processo, também contribuiu para a decisão do casal. "Eles são animais simplesmente. Eles têm sentimentos, se comunicam, têm sensibilidade e a gente comprova isso. Eles têm uma evolução também."

O processo foi todo gradual. Primeiro, Yadunatha e Marluce deixaram o consumo de carnes vermelhas, depois, reduziram a quantidade consumida semanalmente de frango e peixe até deixar por completo a alimentação com todos os tipos de carnes.

Yadunatha mantém o consumo de leite, mas Marluce não consome leite e nem ovos.

Mestres-cucas

Com poucas opções para realizar as refeições fora de casa, saber cozinhar se torna fundamental para o vegetariano. Eles aprimoram suas receitas caseiras e aprendem diferentes maneiras de fazer seus antigos pratos preferidos, apenas trocando alimentos convencionais por outros à base de soja e substituindo ovos, leite e carne. "Nós usávamos muito a proteína de soja no princípio tentando imitar a carne e, com isso, aprendemos todos os tipos de pratos", conta Marluce.

Paulo Lemos lembra que já teve uma lanchonete na praça Comendador Quintino, a Soja e Cia. "Riram de nós", desabafa.

Ele não desistiu, e para aproximar o uberabense da filosofia alimentar do CIAEV, Paulo mantém, em Uberaba, uma empresa que comercializa 48 produtos alimentícios voltados para vegetarianos, veganos, macrobióticos e intolerantes à lactose ou glúten.

Além dos produtos que comercializa, Paulo também orienta os moradores do Estado interessados em adotar uma filosofia alimentar naturalista.

Desconhecimento de causa

Segundo os adeptos do vegetarianismo, Uberaba ainda sofre com a desinformação e o preconceito.

Luiza reforça esta percepção. "As pessoas acham que você tem que comer, no mínimo, um peixinho para não ser radical."

Paulo Lemos sabe que é um caminho longo e árduo. "Já estou tentando divulgar essa alimentação há 30 anos. É difícil, é um trabalho de formiguinha, mas que precisa ser feito."

A publicitária sugere que os responsáveis pelos *buffets* tenham sempre em mente colocar um prato sem carne no cardápio das festas. "Sempre que saio, tenho que ficar mudando os pratos do cardápio e já passei por várias situações chatas por vir um pedido errado por causa da mudança. Nem me sinto no direito de reclamar, pois sei que eu mexi em um cardápio pré-elaborado."

Diferenças entre vegetarianos

Vegetariano - Aquele que excluiu o consumo de carne da sua alimentação.

Ovolactovegetariano - Consome laticínios e ovos além de vegetais

Lactovegetariano - Não se alimenta com carnes ou ovos, apenas vegetais, leite e seus derivados.

Vegano - É o indivíduo vegetariano estrito que recusa o uso de componentes animais não alimentícios, como vestimentas de couro, lã e seda, assim como produtos testados em animais.

Macrobiótico - Designa uma forma de alimentação que pode ou não ser vegetariana. O macrobiótico tem um tipo de alimentação específica, baseada em cereais integrais, com um sistema filosófico de vida bastante peculiar e caracterizado. Apresenta indicações específicas quanto à proporção dos grupos alimentares a serem utilizados.

issuu-downloader.com

Fotos: Jessica de Paula e Victória Weitzel

Bolo sem ovos, picolé, iogurte, quibe, tofu e feijão Azuki; variedade impede o tédio alimentar

O que diz o sindicato

O Jornal Revelação fez contato com o Sindicato dos Hotéis, Bares, Restaurantes e Similares de Uberaba. O diretor-executivo, Mauro Moraes, explicou que os restaurantes com atendimento self service da cidade atendem ao público vegetariano, devido à variedade de saladas e demais opções sem carne, porém os representantes admitem que no quesito lanches as opções são mais escassas. "Às vezes, está escrito 'vegetariano' no prato, mas tem queijo, tem frango, então, deixa de ser vegetariano".

Infográfico: Jessica de Paula

A luta pela aparência

Danilo Lima
7º período de Jornalismo

Pintor Michelangelo retrata o mito do Narciso, o Auto Admirador

São tríceps, bíceps, glúteos. Horas na academia puxando ferro. As capas das revistas Nova, Women's Health e Playboys e as panicats hoje são cultuadas como "corpos a serem seguidos".

Corpos perfeitos, talhados em horas de suor e muita disciplina. Certo? Não, há também sofrimentos, suplementos, drogas anabolizantes, remédios emagrecedores, moderadores de apetite e muitas intervenções cirúrgicas.

Recentemente, um estudo das Organização das Nações Unidas (ONU) comprovou que os brasileiros estão entre os maiores consumidores de remédios para emagrecer: são nove doses diárias para cada mil habitantes em nosso país. Essas drogas, dentre elas a sibutramina e os derivados de anfetamina (femproporex, dietilpropina e mazindol), afetam o sistema nervoso central. Usadas continuadamente podem, além de viciar, causar alterações de humor, irritação e problemas cardíacos.

> "Não se pode trocar um nariz ou aumentar os seios facilmente como num clique

Para controlar o uso indiscriminado destas substâncias, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu o uso destas drogas. Algumas associações país afora mostram descontentamento com a atitude do governo. Uma associação que representa os obesos no país afirma que a proibição foi muito severa, já que alguns destes remédios são alternativas de combate à doença.

A televisão explora esta luta pela beleza muito bem. O programa "Dr. Hollywood", de sucesso nos Estados Unidos e exportado para o Brasil, traz diferentes personagens que buscam a mesma solução para seus problemas: a cirurgia plástica.

Os procedimentos vão desde uma simples correção de orelhas até uma invasiva lipoescultura. Os exemplos fazem aumentar, ainda mais, a volúpia do telespectador em busca dos corpos bem delineados.

A prova foi o desespero das mulheres brasileiras para atravessar a fronteira até o Paraguai e Bolívia para se submeter a uma dessas cirurgias. O programa Fantástico, da TV Globo, mostrou que nos países vizinhos as cirurgias plásticas custam menos, quase a metade do preço. Essas mulheres morreram pelo próprio desespero e pela falta de estrutura das clínicas baratas.

A insatisfação com a beleza não é e nunca vai ser como a insatisfação de não gostar mais de um carro ou daquela camisa. No quesito beleza, imputa-se o sofrimento de ter que lidar com a própria estética todos os segundos. A troca não existe. Não se pode trocar um nariz ou aumentar os seios facilmente, como num clique de dedos.

O preço pela alienação, discordância com o peso e aparência, seja por necessidade ou estética, é alto e o resultado, nem sempre, compensa.

issuu-downloader.com

Onda oriental

Sushi e sashimi são os mais pedidos

Ana Caroline Naves
4º período de Jornalismo
Rafaell Carneiro e Silva
6º período de Jornalismo

A imigração do povo japonês trouxe uma vasta influência cultural para nosso país. Do outro lado do mundo, vieram as artes marciais, mangás, desenhos animados e a tradicional comida oriental. Pratos como o yakisoba - macarrão temperado com molho shoyu e legumes, ou o sushi - feito com arroz, algas e peixe, conquistam cada vez mais os brasileiros.

A empresária Lorena Kurimori, de 22 anos, é neta de japoneses e tem o costume de comer estes alimentos pelo menos uma vez por semana. Ela viveu no Japão por seis anos e, atualmente, mora no Brasil. Seus pratos favoritos são os bolinhos takoyaki, feitos com polvo e okonomiyaki, que é uma mistura de farinha, ovos, repolho picado e diversos tipos de recheio que variam entre camarão, vegetais e carne. "A comida japonesa é leve e saudável. É difícil ver gente acima do peso no Japão. Essa alimentação propicia que eles vivam mais e melhor", explica Lorena sobre os benefícios da opção alimentar.

Ela conta ainda que adora comer com os famosos palitinhos, conhecidos pelo nome de hashi, e explica que não é tão difícil quanto parece. Seus amigos compartilham do mesmo gosto e são frequentadores de estabelecimentos que servem estes aperitivos.

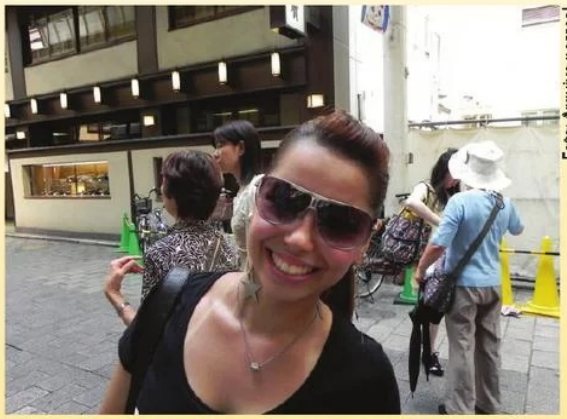


Foto: Arquivo pessoal

Enquanto viveu no Japão, Lorena Kurimori se aproximou

Em um destes locais, encontramos Mário Fernando Bichuette, um dos proprietários e chef do restaurante. A empresa tem 13 anos e serve diversos tipos de comida oriental. Mário sempre gostou da culinária oriental e, em 2009, teve a oportunidade de aprender a fazer pratos chineses e japoneses com o antigo dono do local. Além das comidas típicas do oriente, novas receitas são criadas usando ingredientes da culinária brasileira. "As pessoas buscam a culinária oriental por se tratar de um alimento saudável. Os pratos levam pouco óleo e sal. São bastante nutritivos", destaca o chef.

Ele diz que 90% do público que frequenta o restaurante é brasileiro. "Temos clientes que vêm todos os dias e, por isso, todo o fim de semana fazemos um prato diferente", explica Mário.

Segundo o *chef*, os frequentadores são bem diversos. Desde vegetarianos a crianças e alguns pais comentam que os filhos preferem as comidas orientais a churrascarias e *self services*.

As influências do Jiraya

Juliane Moreira é fisioterapeuta e começou a gostar de comida japonesa com uma amiga da época da universidade. "Eu nunca fui uma apaixonada pela comida oriental, porém, sempre tive curiosidade em conhecer. Quando comecei a fazer faculdade, conheci uma aluna da sala que é descente de japoneses e fizemos amizade. Quando íamos almoçar, ela sempre falava para irmos comer comida japonesa. Comecei a pegar gosto pela culinária para satisfazer um gosto da minha amiga passamos a ir pelo menos uma vez na semana em restaurantes especializados nessa alimentação. Com o tempo, passei a gostar e hoje adoro comida japonesa", conta Juliane.

O estudante Marco Aurélio Braga, de 22 anos, começou a gostar da culinária oriental inspirado por seu herói de infância, o ninja Jiraya. O jovem nasceu no Estado do Pará e veio para Minas Gerais aos sete anos. Ele via o personagem da série comendo sushi e teve curiosidade para experimentar. "Gosto muito de sushi com kani, que é carne de siri, isso me lembra quando comia caranguejo em Belém, cidade onde nasci", explica Marco.

Este choque cultural provocado pela mudança das comidas típicas estimulou que ele aderisse à culinária do Japão. "Eu era acostumado a comer muito peixe, frutos do mar. Cheguei aqui e a maioria dos pratos continha carne bovina ou suína", relata.

> "A comida japonesa é leve e saudável. É difícil ver gente acima do peso no Japão

Falta de produtos

Ele aprendeu sozinho a fazer sushi e reclama da dificuldade de encontrar os ingredientes na cidade. "Não encontro quase nada para comprar aqui, só arroz e kani. Não se trata de uma falta de demanda, porque há consumidores destes produtos, mas eles são muito caros em Uberaba", afirma Marco.

issuu-downloader.com

A invasão do açaí

A fruta dos índios caiu no gosto popular

Marília Mayer
Tatiana Melo
4º período de Jornalismo

Vindo do norte do país, mais precisamente da região Amazônica, o açaí se popularizou entre os anos de 1995 a 2000.

O estudante Rafael Teixeira Martins, de 20 anos, é um dos amantes dessa iguaria. "Eu amo açaí. Tomo pelo menos duas vezes por semana. Comecei a tomar por curiosidade, assim que fiquei sabendo que vendia na minha cidade, Campos Altos, e hoje sou fã. Tem um gosto diferente, que é muito bom."

O fruto açaizeiro conquistou fama até internacional. No Sudeste, não é difícil encontrar quem comercialize o fruto, que antigamente era consumido apenas por indígenas.

Formado em Administração, Evandro Flaviano investiu na ideia por influência do cunhado, especialista em gastronomia, que inaugurou a primeira loja para comercializar o fruto no sul de Minas. "Ele fez várias combinações que deram muito certo. Hoje, ele tem 13 filiais contando com essa minha", comenta Evandro.

A perspectiva de montar a filial em Uberaba foi em função do potencial econômico da cidade. "Vendemos atualmente entre 80 a 90 açaís por dia. O que mais sai é o açaí com banana", enfatiza.

A polpa roxa, de textura concentrada, pode ser servida de diversas formas como, por exemplo, em sucos, doces, sorvetes e geleias.

> "Eu amo açaí. Tomo pelo menos duas vezes por semana

A estudante de gestão de Recursos Humanos, Flávia Helena, de 21 anos, substitui o sorvete pelo açaí. "Como gosto de doces, acrescento morango e uvas.Quando quero quebrar a dieta, coloco uma colher de leite condensado. Com certeza é uma das melhores frutas trazidas do norte do país."

100g de açaí contém:

250 calorias
46 ml de água
4 g de proteína
12 g de gordura
35 g de carboidratos
118 mg de cálcio
58 mg de fósforo
12 mg de ferro
72 mg de potássio
Vitaminas A, B1, B2, C
Niacina B3 0,4 mg

Dicas de nutrição

A nutricionista Sheila Cardozo explica que o açaí contém vitaminas A, B e C, além de ser rica em fibras.

Outro componente é a antocianina, que confere a cor roxa da fruta e atua no combate ao envelhecimento. "É um antioxidante que combate os radicais livres."

O alerta de Sheila diz respeito às calorias. Por ser um alimento muito energético, ele possui um nível alto de calorias.

"O açaí é uma fruta bem calórica pelo nível de gordura que possui, só que essa gordura que ele tem é uma gordura monoinsaturada. É a melhor gordura que tem, inclusive, para problemas cardiovasculares é a mais indicada. Para quem quer emagrecer não é uma boa pedida. Ressalto que todos os alimentos são calóricos, o que difere é a quantidade que você consome."

issuu-downloader.com

A tradição da comida de boteco em Uberaba

A comida, com gosto da feita em casa, é preparada por gente que tem história para contar e sabe agradar o freguês

Natália Escobar
Paulo Brandão
4º período de Jornalismo

Toda sexta-feira, às seis tarde, a cidade parece se acelerar. O corre-corre acompanha a saída do trabalho e o anseio pelo final de semana. Às sete horas, as ruas começam a se aquietar e os carros vão estacionando próximos ao cheiro de comida gostosa e cerveja gelada.

Boteco virou questão cultural. O Sindicato de Hotéis, Restaurantes, Bares, Condomínios e Similares de Uberaba (Sinhorescon) não tem dados exatos, mas estima que sejam mais de mil locais dedicados à alimentação. Os mais tradicionais nem sempre são os mais refinados. Nos botecos uberabenses, o luxo dá lugar à comida boa.

Seguindo pela maior avenida da cidade, ao entardecer dos finais de semana, a paisagem a ser contemplada são as cadeiras postas na rua, as turmas reunidas conversando e saciando despreocupadamente o pecado da gula.

Torresmo, mandioca cozida, espetinho de filé, queijo com bacon, farofa, caldo de costela. Acompanhados da cerveja ou da caipirinha, esses são os pratos preferidos dos clientes do boteco Ar Livre, na avenida Leopoldino de Oliveira.

O que começou com uma barraquinha de espetinho, hoje atende mais de 200 pessoas nos dias de movimento. "Mas movimento tem todo dia, só domingo que não, porque fechamos", conta o José Maria Campos, senhor que arrendou o bar e toma conta para o dono, Elias de Carvalho.

Elias começou a vender churrasquinho no mesmo quarteirão do boteco, há 20 anos. A clientela foi tanta e saía da barraquinha tão satisfeita, que foi preciso ampliar o negócio. Ele comprou o galpão mais próximo do ponto e colocou as cadeiras na calçada, junto com a churrasqueira,contratou funcionários e uma cozinheira, a Tia Ilda. Para os menos íntimos, Ilda Maria de Souza Bruno.

Tia Ilda chegou há nove anos e se orgulha de cada prato servido. Não é ela quem tempera os pratos, essa parte é do seu Elias. Mas é ela quem

> "Movimento tem todo dia, só domingo que não, porque fechamos

cozinha e dá um toque de vó ao cardápio. E como boa avó que é, a coisa que mais gosta de fazer é cozinhar, de preferência para os netos, Ian, Juliana e Eder.

Ela, que está ali porque acredita que felicidade é ganhar seu próprio dinheiro, sabe que a tradição da comida de boteco nunca vai morrer. Pelo menos, não por aqui. Isso de sentar em cadeira de plástico e comer espetinho com farofa é tradição que não se perdeu com o crescimento da cidade. "Coisa de interior",

Fotos: Natália Escobar

Feijão tropeiro com arroz branquinho, mandioca cozinha e macarrão com carne são carros chefes

issuu-downloader.com

define Tia Ilda.

Elias não trabalha mais no boteco. Cansou de ficar madrugada adentro satisfazendo o paladar dos clientes. Há três anos, passou o comando do lugar para Zé Maria, que de cliente passou a ser patrão. "Eu sempre vinha aqui comer e beber, e ficava estudando o Elias reclamar que estava cansado. Propus um negócio", conta o atual comandante do boteco. Arrendou o boteco e hoje tira o sustento da família dali.

Ainda é o dono original quem cozinha. Todo dia, Elias leva os petiscos fresquinhos para Tia Ilda dar o toque final. Já vai tudo temperado, o torresmo pré-frito e a kafta de frango pronta. "Eu mesmo faço o tempero, e todo mundo gosta", garante.

Quando o primeiro prato chega à mesa do primeiro cliente, o sol do horário de verão está começando a baixar.

E o fogo da churrasqueira tem que subir, espalhando aquele cheiro que é propaganda espontânea para quem está passando por perto.

50 anos de boteco

Não longe dali, também na Avenida Leopoldino de Oliveira, mais próximo ao centro, está outro boteco com história para contar. Hoje mais dedicado a servir o almoço, o Cebola já foi boteco típico.

O seu dono é Aristeu Ribeiro de Almeida, que aos nove anos ganhou o apelido de Cebolinha, por causa do seu cabelo que lembrava o personagem de Maurício de Sousa. Não gostou da ideia, mas quando até a mãe passou a chamá-lo pelo apelido, se conformou. Hoje, o apelido virou nome que é sinônimo de tradição.

O pai de Cebola era dono do conhecido e extinto boteco Buraco da Onça, que ficava embaixo do também extinto Cine Metrópole. Foram 40 anos servindo o melhor da gastronomia uberabense. Desde os sete anos de idade, Cebola já colaborava com a família. Cresceu com a barriga grudada no balcão, para depois aprender a grudá-la no fogão.

Aos 13 anos, com a morte do pai, assumiu a chave do bar. A essa altura já cozinhava almôndegas, o prato preferido da clientela, carne de panela, moela, amendoim torrado, jiló em conserva, e todo cardápio das antigas.

Em 2000, fechou o Buraco da Onça e passou a se dedicar exclusivamente ao boteco com seu nome, que já tinha adquirido 15 anos antes.

A história do bar homônimo do dono começou com as folias de Carnaval que passavam pela avenida. "Servia apenas churrasquinho e cerveja. No começo, não tinha nem nome."

Ele conta também, com orgulho, que o boteco foi o primeiro de Uberaba a ter a costela no bafo.

Casado e com dois filhos, Cebola não acha que o negócio vai continuar na família. Mas não se importa com a poesia da tradição. Sabe quanto custa manter um nome, quando a todo mês surgem barzinhos e choperias requintadas. "Tradição custa caro".

Há três anos, começou a servir o almoço, a pedido dos funcionários do fórum, que fica próximo ao boteco. E então, todos os dias, Cebola faz o feijão tropeiro, o arroz branquinho, o macarrão com carne moída e a especialidade da casa, o frango caipira.

Ele leva o negócio com tranquilidade, sem se preocupar muito com o futuro e nem saudoso do passado. "Saudade eu tenho só de ontem, do cliente que veio ontem. De antes, não."

É bem possível que seja o único restaurante na cidade que tenha o capricho de fazer decoração em cada marmitex que entrega. Cebola não esconde o segredo do sucesso da vida tranquila e da comida que atrai os clientes fiéis. Ingredientes de primeira, carinho e bom tratamento para o freguês. A única coisa que não conta é como é feito o molho de alho. Segredo de boteco.

Cebola aprendeu a arte da comida de boteco ainda criança

Torresmo e churrasquinho lideram os pedidos na Leopoldino

issuu-downloader.com

Os sabores do mundo se encontram na Feirarte

Fotos: Janaína Isidoro

De acarajé a yakissoba, os pratos servidos na praça conquistaram o paladar dos uberabenses

Anderson Ramos
Janaína Isidoro
4º período de Jornalismo

A Feira de Arte e Artesanato de Uberaba, Feirarte, acontece há 15 anos todos os sábados, na praça Jorge Frange, das 17h às 22h30. A feira oferece grande diversidade de produtos artesanais, pinturas, trabalhos em madeira, bijuterias e os mais variados pratos. O evento, que antigamente era destinado à arte, aos poucos, abriu espaço para a gastronomia.

As opções variam de artesanatos e flores, aos mais diferentes sabores da culinária baiana, mineira, gaúcha, e até oriental. São pratos doces e salgados, como yakisoba, pizza, macarrão na chapa, tortas, torresmo, pastel, tapioca, acarajé, churrasco, feijoada, galinhada, entre outros, que, segundo a maioria dos feirantes, são responsáveis pelo movimento da feira.

A opinião dos visitantes e barraqueiros justificam as estatísticas. A florista Cleuza de Lima, que trabalha na Feirarte há 15 anos, diz que antigamente o artesanato cativava os visitantes, e, hoje, é uma opção para quem procura o local para comer. "Se acabar a alimentação, a feira não vira", declara Cleuza.

Segundo dados da Prefei-

Culinária importada

Na feira também se encontra pratos importados, que mesmo tendo virado moda no Brasil, não pertencem à cultura do país.

O Yakissoba é um prato de origem Culinária Japonesa. Conhecido internacionalmente é composto por legumes e verduras que podem ou não ser fritos juntamente com o macarrão e aos quais se agrega algum tipo de carne. Há cinco anos instalada na praça, a tradicional barraca de comida japonesa atende cerca de 60 clientes por semana. O proprietário Ramon Rodrigues dos Santos, que começou as vendas para complementar a renda, acredita que os clientes marcam presença semanalmente na tenda dele pelo diferencial gastronômico. "É um prato diferente, saí do tradicional da comida mineira, o pessoal quer diversificar um pouco", conta Ramon.

O sucesso se repete na barraca que vende galinhada, vaca atolada e o famoso torresmo, especialidade da casa. O prato é uma contribuição da culinária de Portugal, com temperos trazidos da África pelos escravos. Há 15 anos na feira, Julinho conquistou clientes fieis.

"Venho na feira para comer torresmo com mandioca. Acredito que aqui é um grande ponto de variedade de comida", finaliza Maria Jacinta.

> Comida você come todos os dias, e em Uberaba não tem variação de lugar pra você ir

tura Municipal de Uberaba, a Feirarte, coordenada pela Seção de Apoio à Geração de Trabalho e Renda, atende 98 artesãos expositores de produtos artesanais em confecção, acessórios, decoração, além da praça de alimentação.

Cerca de duas mil pessoas visitam, apreciam e adquirem produtos na feira, considerada ponto turístico da cidade. Ainda de acordo com a prefeitura, o objetivo da feira é a renda dos expositores e lazer à comunidade.

Entre as variedades de delícias, os doces chamam a atenção. A feirante Lívia Lins, da barraca do chocolate, escolheu o local pelo movimento. "Vendo 14 tortas no fim de semana. Minhas vendas aumentaram depois que comecei trabalhar na feira."

Do doce para o salgado, a diversificação de sabores é a alma do negócio.

O acarajé, uma especialidade gastronômica da culinária afro-brasileira é elaborado com massa de feijão-fradinho, cebola e sal, frita em azeite-de-dendê. Pode ser servido com pimenta, camarão seco, vatapá, caruru, quase todos componentes e pratos típicos da cozinha da Bahia.

Na feira é outro prato que figura entre os mais requisitados. Há 12 anos, Waldemar Devardes Júnior, conhecido como Júnior Baiano, montou a tenda e vende aproximadamente 300 acarajés por mês. "Por causa do sucesso na feira, trabalho com encomenda durante a semana". Na barraca de churrasco, são vendidos, por semana, cerca de 70 espetinhos, com preço fixo de três reais. "Comida você come todos os dias e, em Uberaba, não tem variação de lugar para você ir. Aqui é uma coisa popular, você vem com R$ 10, come e sai satisfeita. Agora, o artesanato, você compra o vaso e não vai comprar outro toda semana. Alimentação é uma necessidade", enfatiza Sônia Bernardes.

Com a palavra, o cliente

Hermínio Pires marca presença na feira pelo menos uma vez por mês. "Vou sempre na barraca de churrasco, especificamente por causa do molho de pimenta. Se comparar com uma churrascaria aqui sai mais em conta e é gostoso", conta o cliente.

O cotidiano da magreza

Victória Weitzel
4º período de Jornalismo

O maior desafio de ser magra na atualidade é justamente a pressão que a sociedade impõe. Todos julgam as garotas que querem ficar magras, porém ninguém realmente sabe o que é ter escutar diversos nãos ou ainda: "seu quadril não cabe na passarela".

Convivo com essa realidade desde que escolhi seguir a carreira de modelo no ano 2000. Aos 12 anos, comecei a entender o que se passava na cabeça de uma garota cujo corpo era esbelto, entretanto, não era o suficiente para o mundo *fashion*.

Cercada pela pressão psicológica e encanada pelo convite de "modelar fora do país", não conseguia fazer outra coisa a não ser malhar, malhar e malhar mais um pouco. Minha alimentação não passava de pedaços de tomate, limão com sal, frutas e água. Estava realmente disposta a caber em dois manequins abaixo do meu.

Não tinha controle do que eu fazia com meu corpo. Estava entrando no processo de anorexia. Contra a minha vontade, meus pais me obrigavam a comer na frente deles e também foram rigorosos quando disseram que "eu só seguiria a carreira de modelo se me alimentasse direito". Isso, para mim, era quase o mesmo que apanhar.

Vivi esta realidade. Entendo os motivos que levam essas garotas a sofrer a qualquer preço para se adequar aos padrões de beleza impostos pela sociedade, mas aprendi que valorizar o próprio corpo e nos sentirmos bonitos da forma que realmente somos é o que nos torna maravilhosos.

Ainda carrego a fama de ainda ter distúrbios alimentares. Quem convive comigo sempre fica com um "pé atrás" quando termino uma refeição, com medo de que vá ao banheiro para colocar o dedo na garganta.

Não sou assim mais! Aprendi a amar meu corpo, com as imperfeições que tiver. Não adianta eu querer que meu quadril seja menor, se meu corpo não tem estrutura para isso. A melhor maneira é aceitar e conviver bem com ele, do jeito que ele é.

Quando comecei a me amar e aceitar meu corpo, julgado imperfeito por alguns *scouters* (caça-modelos), percebi que estava na hora de me afastar parcialmente do mundo da moda.

Sabemos que depois que algumas modelos morreram devido à anorexia surgiram normas de que modelos muito magras não poderiam desfilar, mas de nada adianta essa regra se os padrões rígidos das agências ainda sugerem que as meninas passem fome para ter sucesso.

Para essas meninas digo que não vale a pena ser caveira antes da hora. Alimentem-se direito, tentem levar uma vida saudável para envelhecer com qualidade de vida.

Foto: Alysson Oliveira

issuu-downloader.com

Verduras e legumes integram o mix solidário

Capricho é ingrediente fundamental das sopas oferecidas aos carentes

Anderson Ramos
Janaína Isidoro
4º período de Jornalismo

Antes do sol nascer, numa manhã de domingo, o estudante Ulisses Leite, de 19 anos, já está lavando e picando verduras. Tomate, cenoura, abóbora, chuchu, cebola são parte dos ingredientes.

Ele mora em Uberaba, a capital mundial do espiritismo, que conta com mais de cem centros cardecistas. Neste contexto, nasceram as sopas fraternas.

Motivado pela tia, há um ano, Ulisses iniciou sua ação voluntária no Centro Espírita Emmanuel. "Ganhamos muita coisa de doação dos supermercados e também dividimos entre os voluntários o valor do botijão de gás e outros gastos".

O estudante garante que o trabalho traz satisfação. "Você não só mata a fome das pessoas, você não faz esse trabalho apenas para os outros, mas por você mesmo, pois dá um retorno e uma sensação de crescimento muito grande", declara.

Adelson Arantes é também voluntário e presidente do Centro Espírita Irmão José. Lá, no bairro Abadia, a sopa fraterna, é realizada em todo último domingo do mês. São, em média, 280 litros de sopa, que enchem dois tambores, para servir ao público que comparece no centro.

Dois grupos se encarregam de levar o que não foi consumido à população que vive na periferia da cidade.

Aliado a esse trabalho, toda segunda e quarta-feira do mês, os voluntários preparam galinhada ou arroz com calabresa para os moradores de rua. "Levamos também cobertores, pois eles passam muito frio durante a noite", diz Adelson.

No Dia das Crianças o cardápio muda. É servido cachorro quente, pipoca e as pizzas, vendidas para arrecadar fundos para a manutenção do centro. "Essa ação representa muito para nós, mas, ainda assim, é muito pequena diante da quantidade de pessoas que passa fome", afirma

Foto: Arquivo Pessoal

A diretora do Centro, Regina Caetano, com uma das fundadoras, Ordalita, e a voluntária Maria Alice

Arroz Tropical é servido aos sábados no Centro Obreiros do Bem

Cardápio variado

O trabalho no Centro Espirita Obreiros do Bem começa no sábado de ma-

> "Essa ação é muito pequena diante da quantidade de pessoas que passa fome

issuu-downloader.com

drugada.

Eni Maria há três anos é voluntária no local, fundado há aproximadamente 30 anos por Marli, Ordalita, Machado e Bernadete.

Eni e sua nora, Ana Cláudia, começaram os estudos do espiritismo no centro e, com o tempo, se envolveram com os projetos do grupo. "Minha nora precisava cumprir uma promessa e eu me ofereci para ajudá-la. O nosso almoço, que existehá dois anos, é o resultado desta promessa", comenta Eni.

Ela conta que já tinha contato com a presidente do grupo, Regina Caetano, e que também já contribuía com doações. "Não fazemos os almoços com nosso dinheiro, só com doações, mas, às vezes, temos que adquirir algo, como gás e alguns alimentos".

Para fazer o seu famoso Arroz Tropical, Eni prepara cinco panelas de arroz, 20 quilos de frango, dez quilos de cenoura, seis quilos de cebola, duas porções grandes de azeitona, além de milho, vagem e pimentão. "Conseguimos a maioria dos ingredientes no banco de alimentos que a prefeitura mantém, destinado às instituições da cidade que mais precisam", completa.

Higiene e cuidados não são poupados. Os voluntários envolvidos no preparo das refeições utilizam luvas, aventais e toucas descartáveis. Todo o ambiente, interno e externo é lavado antes e depois da distribuição da comida. Cada grupo tem a obrigação de limpar os utensílios e deixar tudo organizado no fim do processo.

Eni conta que o alimento preparado é de qualidade e é feito com muito carinho e dedicação pensando em fazer para os outros o que gostariam de receber em troca. "Temos essa preocupação de cuidar da saúde também. Fazemos a comida com uma dosagem moderada de sal e não usamos carnes gordurosas".

A voluntária Eni Maria ajuda na preparação das refeições há três anos

Todos são bem-vindos

O trabalho não acontece apenas para beneficiar os que necessitam de comida. Muitos procuram o centro para se tornarem pessoas melhores. "É gratificante doar, ver o olhar dos que estão buscando a comida, receber o 'muito obrigado'", conta Eni, realizada com o trabalho.

Cada semana umvoluntário do Obreiros do Bem com seu grupo é responsável pelo cardápio. Além do Arroz Tropical, eles oferecem Galinhada, Arroz de Carreteiro e Macarronada. A cada dois meses, há uma Galinhada Benificente para arrecadar fundos para o centro.

"Vivemos da colaboração de quem participa. Não temos fins lucraivos. Tudo o que conseguimo é destinada ao centro. Temos que pagar água, luz, os produtos de limpeza e investir nas reformas. Agora, há a pretensão de construir um galpão para mulheres que fazem trabalhos manuais, como o fuxico", conta Eni.

A voluntária defende que esta ação é uma doação de tempo que poucos se dispõem. "Tem que querer participar e gostar muito de ajudar. Todos são bem-vindos, mas tem que ir e fazer de coração".

A doméstica Crisliene Oliveira tem 31 anos e frequenta o centro com a família, pois se sente bem com a receptividade dos voluntários que tornam o ambiente agradável. "Comecei a tomar passes no local e, aos poucos, comecei a participar das outras atividades. Leio o evangelho e tiro minhas dúvidas. É um lugar onde me sinto bem", diz.

> "É gratificante doar, ver o olhar dos que estão buscando a comida e receber o 'muito obrigado'

Suas três crianças, de sete a nove anos, participam da evangelização e adoram o local. Seus vizinhos também foram atraídos pelas boas recomendações. "Não tenho condições de fazer doações, mas quando posso, participo das atividades e ajudo no processo de preparação dos almoços. Meu prato preferido é a Galinhada. É muito gostoso e bem feito", completa.

issuu-downloader.com

Um pedaço da história e uma dose de nostalgia

Bares e restaurantes que ficaram marcados na memória do povo uberabense

Cristiano Senhorini
6º período de Jornalismo

Gleudo Fonseca
4º período de Jornalismo

Comer e beber sempre foram mais do que necessidades básicas. A confraternização em torno de uma boa mesa é palco de histórias, amizades, onde negócios são feitos e muitos dos momentos ali passados ficam na lembrança.

Vários estabelecimentos de Uberaba estão presentes na memória dos boêmios e de outros apaixonados pela noite que estiveram em seus salões.

Locais como o Restaurante Três Coroas, Galo de Ouro, Churrascaria Avenida e bares como o Bar da Viúva, o Bar do Dica, do Yassú e muitos outros.

> "Antigamente, se faziam amizades no bar. Hoje em dia isso não acontece

Mário Vasques assistiu às mudanças e resistiu ao tempo com o seu bar. Para ele, a principal diferença dos tempos é que antigamente se faziam amizades no bar. "Hoje em dia, isso não acontece mais. As pessoas já vão em grupo." A choperia do Mário foi montada em 1996, junto com um descendente dos donos do Bar da Viúva, Hélio Bellocchio. O espaço surgiu como uma opção para os "órfãos" dos bares de outrora. Quando surgiu, a decoração era composta por fotos de bares antigos da cidade, incluindo o próprio Bar da Viúva, e por diversos recortes de jornais antigos com notícias de antigos bares. "A intenção inicial era resgatar os antigos clientes do bar, uma vez que, naquela época, o München era a única choperia que restava na cidade", esclarece Vasques.

Segundo o historiador Danilo Ferrari, um dos principais motivos apontados para a desaparecimento dos restaurantes *à la carte* foi a proliferação dos famosos *self service*, a partir da década de 1990. "A troca pelo *self service* é por causa da comodidade. É mais fácil e mais barato".

Fotos: Arquivo pessoal

Bar do Dica, famoso por ser frequentado por pessoas de todas as classes sociais no século XX

As histórias da Viúva

O Bar da Viúva, considerado um dos mais tradicionais de Uberaba, durou mais de 50 anos, mas nem sempre foi um bar. Fundado na rua Artur Machado, em 1938, por Felipe Vasques, com o nome de Confeitaria Vasques, passou a ser dirigido por sua esposa, Maria Vasques, após a sua morte, em meados dos anos 40. Por ser boa de forno e fogão, Maria passou a servir pastéis, pizza e outros petiscos no estabelecimento.

Com o crescimento da demanda, ela começou a vender também cervejas, que eram transportadas de trem, embaladas na palha, direto de Ribeirão Preto. Como os frequentadores diziam que iam ao bar da viúva do "seu Felipe", como o apelido pegou, ela, proprietária, adotou o nome de Bar da Viúva. O estabelecimento encerrou suas atividades em 1994.

Resitência

No ramo dos restaurantes, o mais antigo e ainda em funcionamento é o Restaurante Tabu. Inaugurado em 1942, pelo comerciante Omar Andrade Rodrigues, na praça Frei Eugênio, esquina com a rua São Miguel, recebeu esse nome em homenagem a um famoso restaurante com este nome em São Paulo, que também existe até hoje.

Instalado na região conhecida como zona boêmia de Uberaba, foi um dos mais

issuu-downloader.com

Zaira, Síria e Abadia Abraão no antigo restaurante Três Coroas

famosos restaurantes do país. Seu apogeu se deu quando estava sob o comando de Shin Kikuichi, de 1969 até 1981, ano do falecimento do dono e do fechamento momentâneo do Tabu.

Seus filhos, Nivaldo e Waldir, decidiram reabrir o Tabu em 1988, no endereço atual, próximo à rodoviária e obtiveram reconhecimento, tornando-se parada obrigatória para diversas personalidades que visitam a cidade. Nomes como os cantores Ivan Lins, Roberto Carlos e Gilberto Gil, dos jornalistas Roberto Cabrini e Galvão Bueno, e até do ex-presidente Lula.

Desde de 2000, o Tabu é comandado pela ex-esposa de Waldir, Jussara Daher e seus filhos, Leandro e Adriano.

"A nossa luta é dia a dia. Se eu falar que é facil, não é. Nós trabalhamos de dia e de noite.Permanecemos com esse negocio por ser coisa de familia. Para a familia poder trabalhar junta. É muito bom".

SHIN ISHIRO KIKUICHY, tradição em Restaurante

Reconhecido e frequentado pela região toda, o TABU constitue realmente uma tradição uberabense. Ele hoje é dirigido pela família de Shin, que tem como auxiliares diretos seus filhos universitários, Valdir e Nivaldo. O restaurante TABU existe aqui bem antes do ano de 1938. É irreversivel.

Os jornais da época mostravam o arrojo da família à frente do Tabu

Os sabores de Uberaba

Fabiana Cunha
8º período de Jornalismo

A arte de cozinhar vai além de combinar ingredientes em uma panela. A gastronomia é ousar, descobrir e redescobrir sabores dentro do vasto universo de paladares e aromas.

Escolher um corte de carne, fazer a mistura ideal de temperos, imaginar combinações de pratos é uma experiência que beira à alquimia.

É incrível como o cheiro de um prato nos lembra um lugar, seja um restaurante, uma viagem ou uma companhia especial, enfim, uma experiência vivida.

Assim como os perfumes, a comida desperta sentidos. O olfato te remete às experiências prazerosas sentidas outrora. A imagem do prato bem montado aguça o desejo de experimentar.

Comer bem vai além de comer algo caro ou requintado. O simples arroz com feijão do dia a dia já desperta nossos sentidos. Nos faz lembrar da comida de casa, comida de mãe mesmo.

A refeição é um elemento importante do nosso cotidiano. É um ritual de união. Reunir a família e os amigos em torno da mesa, conversar sobre assuntos agradáveis, dar boas risadas, brindar o momento são formas de fazer esses instantes se tornarem boas lembranças no futuro.

A história de nossa gastronomia se funde com a nossa própria história. Libaneses, portugueses e italianos trouxeram para nossa mesa suas influências gastronômicas. A comida árabe, as pastas, o bacalhau com batatas no azeite extra-virgem são algumas dessas interferências que foram incorporadas ao nosso paladar. Isso sem contar a boa e tradicional comida de fazenda, feita no fogão a lenha. O franguinho com quiabo, o tutu de feijão, o queijo de Minas e a cachacinha destilada no alambique do quintal são delícias da roça tipicamente mineira e interiorana.

A gastronomia uberabense é repleta de significados. As influências culturais transformaram nossa maneira de comer e beber. Basta dar uma volta pela cidade para observar a diversidade de experiências gastronômicas que podemos ter.

As lanchonetes, com suas misturas de milho, salsichas e molhos, as redes de *fast food*, com seus pratos rápidos e padronizados, cantinas italianas, com seus canelones de ricota, molhos pesto, sugo e bolonhês, restaurantes portugueses e seus pastéis de Belém, os restaurantes árabes com os quibes, charutos, tabule e pão sírio. Descrever todas as opções daqui seria como mergulhar na própria história de nossa cidade e nosso país.

A melhor maneira de sentir esses aromas é experimentar. Se aventurar pela harmonização entre comida e bebida. Misturar os sabores, as diferentes temperaturas e aromas, e despertar na mente mais uma nova experiência sensorial.

Com o fim do ano, a mesa se torna o centro das atenções. As famílias começam a se reunir para elaborar o cardápio da ceia de Natal. O peru, o leitão à pururuca, a rabanada, as castanhas tornam-se ingredientes para celebrar um momento especial. É o momento da união, da partilha, do agradecimento.

É nessa época que as pessoas se reúnem para celebrar a vida, as vitórias e projetar esperanças no futuro. Tudo isso em torno da mesa, diante de um banquete feito com esmero para comemorar.

Gastronomia é celebração de momentos especiais.

issuu-downloader.com

issuu-downloader.com